

トレーナーがマンツーマンで  
じっくりご指導(グループでも可)

# STAFF PERSONAL TRAINING

スタッフ パーソナルトレーニング

厳しいゴールドジムアカデミーを合格した優秀な  
トレーナーがダイエットや体力向上、競技力向上な  
ど、1日でも早くお1人でトレーニングできるよう、  
有料でマンツーマンサポートさせて頂くシステム  
です。最短で結果を出したい方にオススメです。

有料

①希望のトレーナーを  
お選びください。

②フロントもしくは  
本人に希望の旨  
お伝えください。

③日程・時間を  
決めます。

トレーニングへ

## スタッフ パーソナルトレーナー紹介

複数名でご参加いただいても  
1セッション1名分の金額で受けられます。



**安食** Official Trainer

◆保有資格/柔道整復師  
加圧サイクルトレーナー

60分 ¥5,500 (税込)  
90分 ¥8,250 (税込)  
加圧30分 ¥2,700 (税込)



**高杉** Official Trainer

◆保有資格/ JATI-ATI  
加圧サイクルトレーナー

60分 ¥5,500 (税込)  
90分 ¥8,250 (税込)  
加圧30分 ¥2,700 (税込)



**古川** Official Trainer

◆保有資格/ゴールドジム公認トレーナー

60分 ¥5,500 (税込)  
90分 ¥8,250 (税込)



**佐藤** Pro Trainer

◆保有資格/健康運動指導士  
NSCA-CPT  
JATI-ATI

60分 ¥6,600 (税込)  
90分 ¥9,900 (税込)

ご不明点はお気軽に  
店舗迄お問い合わせください!

ゴールドジム府中東京店  
TEL: 042-352-2626





# 加圧サイクル トレーニング

米国FDA※で認められた最先端  
ハイテクノロジートレーニングメソッド

安心・安全な米国FDA認可の加圧サイクル®機能を使用した、適切に血流を制限した状態で行うトレーニング方法です。徐々に圧を上げ、加圧除圧を繰り返しながらトレーニングすることで成長ホルモンの分泌増加などにより、様々な効果が短時間・短期間・軽量負荷で期待出来ます。

※米国FDAとは？ アメリカの食品、医薬品局、医療機器等の安全性の許可、取締りを行う政府機関

## カラダに嬉しいさまざまな効果が期待出来ます！

### 肩こり・腰痛 冷え性予防

新陳代謝が活発になり  
肩こり・腰痛や冷え性などの  
不調を予防します。

### ダイエット 効果

太りにくい身体になります。  
またトレーニングによって筋肉が増え、  
脂肪が燃焼しやすい身体に！

### 美肌 アンチエイジング

肌のハリやツヤを  
取り戻し、脂肪のつきにくい  
身体にしてくれます。

### 筋力 アップ

軽い負荷で高い効果が  
得られるので、トレーニングを  
続けやすいのが特徴です。

### 回復力 アップ

骨折や肉離れなどの  
ケガの回復が早まるという  
研究データがあります。

マンツーマン  
加圧サイクル®トレーニング指導

30分 ¥2,700 (税込)

※ビジターメンバー様・法人会員様でマンツーマン加圧サイクルトレーニングのみ受講希望の方は、特別ビジター料500円(税込)で受講可能。(プレミアム店除く) マンツーマンレッスンに限るジム利用、ロッカー・シャワールーム利用のみとなります。

※既往歴によっては実施できかねる場合もありますのでご相談ください。

※当日は、袖のあるウェアでお越しください。詳しくは店舗までお問い合わせください。

## 加圧トレーナー紹介



安食TR



高杉TR

「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧サイクル」「加圧ウェルネス」は、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

GOLD'S GYM®